



dietas: Dieta Factor-F, el plan de alimentación para bajar de peso basado en la fibra

## Descripción



La dieta F-Factor es un plan de alimentación para bajar de peso (promete una libra por semana) que se enfoca en comer alimentos ricos en fibra en combinación con proteínas magras. Le permite comer en restaurantes y no restringe la comida o la bebida ni requiere que se mueva.

Según su creadora, Tanya Zuckerbrot, te ayuda a lograr una pérdida de peso saludable sin saltarte la

comida o bebida que disfrutas. La “F” significa fibra, un nutriente del que la mayoría de las personas no obtienen suficiente. Es un carbohidrato no digerible que agrega volumen a los alimentos y es básico en la mayoría de las dietas.

El plan F-Factor se basa en alimentos ricos en fibra, proteínas magras y carbohidratos complejos. Sus cuatro principios básicos lo distinguen de muchos otros planes de dieta: comer los carbohidratos correctos, comer en restaurantes, beber alcohol si lo desea y pasar menos tiempo haciendo ejercicio.

La dieta F-Factor agrega flexibilidad y no requiere restricciones cuando se trata de comer fuera. Está diseñado para ser más sostenible en el tiempo que muchos otros enfoques nutricionales. Su creador dice que se basa en la ciencia de la anatomía y la fisiología, que no cambia con la dieta.

Chicas comiendo pizza/PEXELS

Cómo seguir la dieta del factor F

La dieta F-Factor tiene como objetivo tres comidas más un refrigerio por día. Al combinar proteínas magras con alimentos ricos en fibra, es bajo en calorías, lo que lo mantiene lleno por más tiempo y evita la sensación de deficiencia. La dieta consta de varias fases, cada una de las cuales aumenta la ingesta de carbohidratos netos hasta alcanzar la meta de carbohidratos netos.

Esta dieta enfatiza las fuentes de carbohidratos no procesados ??como frutas, verduras, granos integrales, nueces y semillas sobre las fuentes de carbohidratos procesados ??que contienen granos refinados y azúcares agregados. En la Fase 1, la dieta contiene menos de 35 gramos de carbohidratos netos por día. Esto se descompone en aproximadamente 3 porciones de carbohidratos y se dice que acelera la pérdida de peso.

En la Fase 2, consume menos de 75 gramos de carbohidratos netos por día. Esto se descompone en alrededor de 6 porciones de carbohidratos. La última fase de la dieta F-Factor es la fase de mantenimiento, que seguirás haciendo indefinidamente. Esta fase involucra alrededor de 9 porciones de carbohidratos por día, o menos de 125 gramos de carbohidratos netos.

¿Ayuda con la pérdida de peso?

La dieta se enfoca en comer alimentos integrales saludables que se procesan mínimamente, lo que puede respaldar un proceso de pérdida de peso. Los alimentos recomendados para la dieta F-Factor también tienen un alto contenido de fibra, un nutriente conocido por ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable. La fibra se digiere lentamente y te mantiene lleno por más tiempo entre comidas.

Sus principios pueden ofrecer varios otros beneficios potenciales para la salud: puede mejorar la salud de su corazón, reducir el nivel de azúcar en la sangre y prevenir el estreñimiento. La mayoría de estos beneficios tienen que ver con el importante contenido de fibra.

Mujer come en restaurante/PEXELS

Posibles desventajas de la dieta del factor F

A pesar de los beneficios potenciales para la salud asociados con la dieta del factor F, se deben considerar algunas desventajas potenciales antes de adoptar este tipo de dieta. Así, minimiza la

importancia del ejercicio como parte de tu rutina de adelgazamiento. Incluso llega a decir que el ejercicio puede aumentar el apetito, hacer que comas más y evitar la pérdida de peso. Pero es bien sabido que la actividad física, como correr, caminar, andar en bicicleta, hacer yoga, levantar pesas o hacer ejercicio, es beneficiosa para perder peso y para la salud en general.

Además, enfatizar la fibra como un nutriente clave podría hacer que pierda de vista otros nutrientes importantes en su dieta. Si bien la fibra es importante, no es el único nutriente necesario para mantener un peso saludable y sostenible. Por ejemplo, las proteínas y las grasas juegan un papel importante en la pérdida de peso, ya que pueden ayudarlo a mantenerse satisfecho por más tiempo y aumentar la cantidad total de calorías que quema.

Otra desventaja potencial es que la dieta puede hacer que consumas muy pocas calorías, lo que puede causar muchos problemas de salud debido a la ingesta insuficiente de nutrientes durante un largo período de tiempo. Además, comer grandes cantidades de fibra a la vez puede provocar hinchazón, calambres, gases e incluso diarrea.

No existe una investigación específica sobre el valor de la dieta del factor F, pero la naturaleza rica en fibra del plan puede promover la pérdida de peso y apoyar la salud en general. Incluso puede prevenir el estreñimiento, apoyar la salud del corazón y ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Pero tiene algunas desventajas a tener en cuenta: no considera que el ejercicio sea una parte necesaria de la pérdida de peso saludable y enfatiza la fibra sobre todos los demás nutrientes.

#### **Fecha de creación**

marzo 2023